体贴妈妈、关护宝宝的生育百科书

孕产胎教育儿细节全方案

王琳 主编

COAY
Books

目录
Content

- 插图（1）
- 插图（2）
- 插图（3）
- 插图（4）
- 插图（5）
- 插图（6）
- 插图（7）
- 插图（8）
- 插图（9）
- 插图（10）
- 插图（11）
- 插图（12）
- 插图（13）
- 插图（14）
- 插图（15）
- 插图（16）
- 插图（17）
- 插图（18）
- 插图（19）
- 插图（20）
- 插图（21）
- 插图（22）
- 插图（23）
- 插图（24）
- 插图（25）
- 插图（26）
- 插图（27）
- 插图（28）
- 插图（29）
- 插图（30）

- 插图（31）
- 插图（32）
- 插图（33）
- 插图（34）
- 插图（35）
- 插图（36）
- 插图（37）
- 插图（38）
- 插图（39）
- 插图（40）
- 插图（1）
- 插图（2）
- 插图（3）
- 插图（4）
- 插图（5）
- 插图（6）
- 插图（7）
- 插图（8）
- 插图（9）
- 插图（10）
- 插图（11）
- 插图（12）
- 插图（13）
- 插图（14）
- 插图（15）
- 插图（16）
- 插图（17）
- 插图（18）
- 插图（19）
- 插图（20）
- 插图（21）
- 插图（22）
- 插图（23）

插图（1）

孕产胎教育儿
细节全方案

PART 1 第3章
重安全，孕妈妈居家保健方案

孕期宠物的去留

孕期最好不要养宠物。

因为，在小动物中会隐藏着一种肉眼看不见的小原虫——弓形虫，可通过动物的唾液，痰等途径传染给人。正常人感染弓形虫大多不表现出症状，只有少数人会发低烧、流鼻涕等，并且可自愈。但孕妈妈感染这种病毒，就可通过血液、胎盘、子宫、羊水、阴道等多种途径，使胚胎或胎宝宝感染，引起很多不良结果。孕早期多引起流产或死胎；孕中期多引起死胎、早产或严重的脑、眼等部位疾患。孕后期胎宝宝已发育成熟，90% 为隐性感染，即出生时表现出无异常，但有可能出生数月或数年后出现心脏畸形、智力低下、耳聋及小头等畸形。

如果不想把宠物送走，最好在孕前把宠物送去做血清学检测。如果宠物体内缺乏弓形虫抗体，或者已经感染了弓形虫，就应严格禁止与宠物亲密接触。

细节提醒

孕妈妈若孕前没有做过弓形虫检查，或者孕前检查弓形虫显示为易感染，在孕期不小心接触过宠物，应该及时去医院咨询就诊。除了小动物，生肉类食物特别是猪肉、牛肉和羊肉也可能带有弓形虫。所以，孕期的你不要吃未熟的肉，加工生肉后，吃东西前都要洗手。

用电脑要谨防辐射

电脑辐射有两种，一种是电脑屏幕的 X 光辐射，给电脑安装一个纤维玻璃的保

插图（2）

细节提醒

最简单的防辐射方法就是拉大与辐射源的距离。所以，为保护你和胎宝宝的身心健康，在孕早期的前3个月，暂时不要使用电脑，否则必须穿着电磁防护服。

护屏，或者与电脑和键盘保持30厘米以上的距离，就可以防止这种辐射。还有一种电脑辐射来自于电脑背面的电线圈。

所以，如果你是在电脑机房上班的话，要尽量避免在电脑背后作业。将后方电脑的朝向往旁边移，或改用笔记本电脑。此外，每日使用电脑的时间最好控制在2～4小时之内。

电磁波的危害目前并未得到证实，但是，过分紧张的危害确实是已经得到了证实的。所以，对于孕妈妈是否会因为长期受到电脑辐射导致胎宝宝畸形、流产的可能，要在谨慎的同时避免过分紧张。

看电视守则

电视机显像管会释放出大量的正离子，正离子能吸收空中带负电的尘埃，荧光屏周围就漂浮着含大量微生物的灰尘，这些微生物，灰尘飞附在人们的皮肤上，虽然对普通人没什么明显危害，但孕妈妈却会被这些正离子干扰，使得人体健康所需的电离环境改变，容易产生头痛、胸闷等不适感。

有研究表明，每天收看电视2.8小时以上，孕妈妈常会出现眩晕、疲倦、乏力、食欲减退、心情烦躁、焦虑不安及妊娠高血压综合征，孕妈妈长时间看电视还会影响胎宝宝的生长发育。所以，孕妈妈要少看电视，并在看电视时遵循以下守则：

看电视时坐姿要端正，人与电视的距离要超过2

细节提醒

建议孕妈妈看完电视后用清水洗脸洗手，这样可以消除阴极线、放射线对人体的影响。还要注意室内通风，以减少电视在播放时所产生的静电荷和X射线等。

插图（3）

插图（4）

插图（5）

插图（6）

插图（7）

孕产胎教育儿
细节全方案
细节提醒
孕妈妈应尽量选择穿戴方便的，最好能随腹部增大调整长度和松紧度的托腹带。其次挑选透气性好的托腹带，特别是夏季不会造成过度闷热，否则容易引起疾病或过敏。
防止腹壁过度伸展，有保护腹部的作用，并且能使妊娠行动轻便自由，同时也能固定胎盘，保护胎盘。
使用托腹带的时间有早有晚。有些情况可以提早使用，比如多胎胎或胎宝宝过大，有非常明显的骨盆或腰部酸痛，托腹带都能起到帮助作用。如果一切正常，怀孕六七个月以后可以考虑使用。
穿戴托腹带时最好躺卧床上固定之后站立起来，才能够完整地固定住，达到托腹效果。而托腹裤比较方便，按照内衣的穿法即可，一般供怀孕中后期的孕妈妈使用。为了不影响胎宝宝发育，孕妈妈使用时不可包得过紧，晚上睡觉时应该解开。
孕妈妈要保证睡眠质量
首先，孕妈妈应调整好自己的睡眠时间，规律作息。没有规律的睡眠习惯，会影响胎宝宝的生长发育，严重时会导致生长发育停滞。孕妈妈本人也会因大脑休息不足引起大脑过劳，使脑血管长时间处于紧张状态，出现头痛、失眠、烦躁等不适，有可能诱发妊高症。
要养成良好的睡眠习惯，提升睡眠的质量，首先就要改掉夜半才入睡的不良积习，建立身体生物钟的正常节律。每天晚上保证在11点之前进入睡眠。
细节提醒
不正确的睡眠姿势也会降低睡眠的质量。孕期最好的睡觉姿势是侧卧，左侧卧尤佳，这种姿势可以令更多的血液和养分送达胎盘处。保持腿和膝盖弯曲，并在两腿之间垫一个枕头，避免仰睡或俯睡。
其次，睡前用温热水浸泡双足半小时左右，再喝1杯牛奶，这些可以帮助尽快入睡。
第三，孕期的尿频可能会导致孕妈妈频繁起夜上厕所，造成了睡眠质量的下降。建议孕妈妈睡前的2个小时不再喝水。但白天的饮水量不可减少。
048

插图（8）

注意居室通风

为了享有舒适安全的居室环境，一定要注意空气的流通，经常开窗换气，让新鲜空气不断流入，同时让室内的二氧化碳及时排出，减少空气中病原微生物的滋生。如果居室通风条件不好，应设法安装换气扇或做其他改善。

在夏季尽量少开空调，采用自然风降温。冬季，则要注意在保暖的同时，也要注意使室内空气流通，并保证居室的温度，湿度适宜。冬天可通过集体供暖取暖，如果没有集体供暖，则可采用电暖器供暖，避免采用燃煤炉供暖，以免引起煤气中毒。

室内湿度最好达到50%左右为宜，冬天如果空气过于干燥，可采用加湿器加湿，或是在室内放置两盆水来调节室内的温度和湿度。

细节提醒

装修材料中的有害物质，如甲醛、苯、甲苯、乙苯、氡等，会危及胎宝宝健康，增加先天性畸形、白血病的发病率。所以，装修好的房屋最好在有效通风换气3个月后，在室内嗅不到甲醛的异味，才可以入住。

远离厨房油烟

厨房也会有污染吗？

是的，因为煤气或液化气的成分均很复杂，燃烧后在空气中会产生多种对人体极为有害的气体，加之煎炒食物时产生的油烟，使得厨房被污染得更加严重。尤其是那些通风状况差的厨房，如果孕妈妈长久地呆在油烟较重的厨房的话，就会吸入这些有害气体，影响到胎宝宝的正常生长发育。

所以，孕妈妈最好少入厨房，如果需要去，一定要尽量减少停留时间。最好在厨房中安置排油烟机或排风扇，让厨房保持良好的通风。

细节提醒

准爸爸应该主动承担家务，担任烹饪的主要任务，让孕妈妈暂时远离厨房，尤其是孕早期妊娠反应严重的时候，厨房油烟会让孕妈妈更加没有胃口吃饭！

插图（9）

插图（10）

插图（11）

细节提醒

从理论上来说，只要选择经过国家质量认证的护肤品，特别是一些可信度较高的品牌，其中成分并不会影响到胎宝宝。没有必要全盘“格式化”日常护肤品。但从另一个角度看，孕期的孕妈妈会自然提高自身的防御能力，使肤质会变得敏感，“警觉”，所以应尽量选用不含香料、不含酒精、无添加剂或少添加剂的产品。

增白及祛斑类化妆品：含有无机汞盐和氢醌等有毒的化学药品，很容易被正常皮肤吸收，并有积聚作用，这些有毒物质可经孕妈妈胎盘转运给胎宝宝，导致胎宝宝蛋白质分子变性和失活，使细胞生长和胚胎发育速度减慢，导致胚胎异常。

烫发精：化学冷烫精会加剧头发脱落，因此孕妈妈也不宜使用化学冷烫精。

染发剂：染发剂对胎宝宝有致畸、致癌作用，所以也不宜使用。

口红：口红中的颜料，目前国内外多采用一种叫做酸性曙红的红色粉末，其本身就是对人体有害的一种色素，研究发现，它能损害遗传物质——脱氧核糖核酸，引起胎宝宝畸形。

孕期避免使用指甲油

指甲油基本上是以硝化纤维为本料，配上丙桐、醋酸乙酯、乳酸乙酯、苯二甲酸酐类等化学溶剂制成的。这种指甲油涂在指甲上，能使指甲红艳润泽，并长期不褪色。但这些原料大都有一定的生物毒性。同时，指甲油含有的一种名叫酞酸酯的物质，这种物质容易引起孕妈妈流产及胎儿畸形。

细节提醒

哺乳期间的妈妈也要避免使用含酞酸酯的化妆品。研究表明，酞酸酯可能阻碍雄性激素发挥作用，导致男孩长大后可能患不育症或阳痿。

所以，孕妈妈应尽量避免使用指甲油，尤其是含酞酸酯的指甲油。不得已使用时，也要注意饮食卫生，避免用涂用指甲油的手拿食品，以免把指甲油粘到食品上，导致“毒从口入”。特别需要注意的是含油多的油条、蛋糕等油脂性食品更不能用手拿着吃，因为指甲油所含的化合物，属脂溶性化合物，容易溶解在油脂中。

孕期做家务要讲方法

孕妈妈适当活动做些家务或运动有利于胎宝宝的生长发育，如买菜、洗菜、做饭

插图（12）

都是可以的。但也有一些家务事孕妈妈是不宜做的。或者在做的时候要注意方法。

拖地：孕妈妈不宜拖地，因为地滑的话孕妈妈容易摔倒而造成严重后果；而且拖把容易磕碰到孕妈妈的肚子。

洗衣服：孕妈妈可以用洗衣机洗衣服，但尽量不要长时间弯腰手洗衣服，以免子宫长时间收缩，威胁到胎宝宝安全。

踮高的家务：尽量不要往高处够着晾晒，不宜做往高处挂东西或从高处拿东西等踮高或过于伸展的动作。

弯腰的家务：孕妈妈不宜抬重物（尤其不能压着肚子），提拉重物或者弯腰拿东西，如果要拿低处的东西，最好是先蹲下来，再侧身拿。

细节提醒

需要注意的是，活动不是适合所有孕妇的，如有的孕妇有合并症（如糖尿病、血压高），或者有胎宝宝发育不好、胎盘出血、先兆早产等情况的，一定要多休息，遵从医嘱。

孕妈妈空调要吹得当

身体再强健的人，吹空调也要注意时间的长短和温度的高低，体质特殊的孕妇自然要特别注意环境冷热差对身体可能带来的负面影响，但是不用特别避讳吹空调。夏天热气重，孕妇比常人更容易发热出汗，如果散热不及时，对母子的影响很大。空调只要吹得得当还是很有好处的。

那么，怎样才能让空调吹得得当呢？

1．空调的温度定在23～28℃，室内感觉微凉即可，切忌温度太低，和室外温差太大。关空调后不要马上走出空调房，等室温稍微回升，身体相对适应再走出房间。

细节提醒

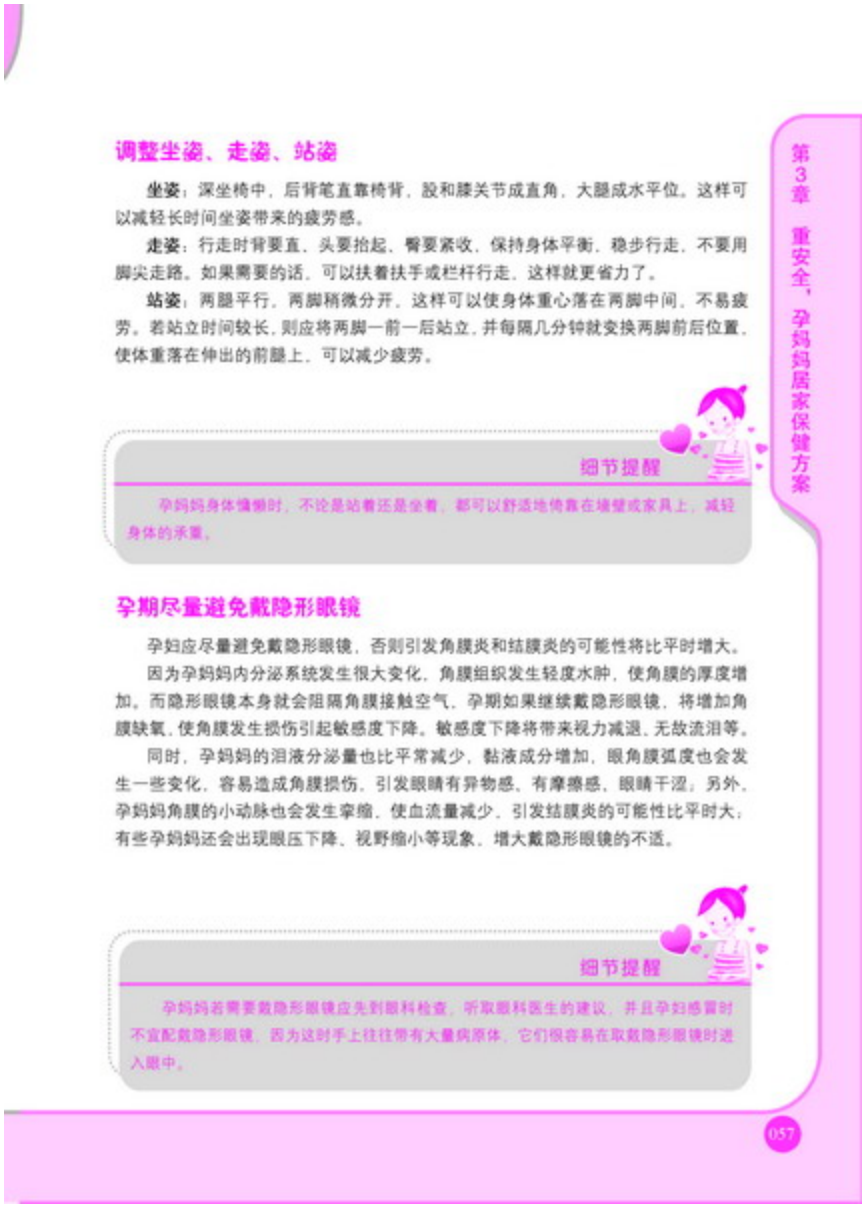
人在装有空调的房间待久了，会有头昏、疲倦、心情烦躁的感觉，而且特别容易感冒。这是因为空调使室内空气流通不畅，负氧离子减少，因此，怀孕的女性更应多加注意。平时要定时开窗通风，排放毒气。另外，怀孕期间还应尽量每隔两三个小时到室外待一会儿，呼吸一下新鲜空气。

插图（13）

插图（14）

插图（15）

插图（16）



调整坐姿、走姿、站姿

坐姿：深坐椅中，后背笔直靠椅背，股和膝关节成直角，大腿成水平位。这样可以减轻长时间坐姿带来的疲劳感。

走姿：行走时背要直，头要抬起，臀要紧收，保持身体平衡，稳步行走，不要用脚尖走路。如果需要的话，可以扶着扶手或栏杆行走，这样就更省力了。

站姿：两腿平行，两脚稍微分开，这样可以使身体重心落在两脚中间，不易疲劳。若站立时间较长，则应将两脚一前一后站立，并每隔几分钟就变换两脚前后位置，使体重落在伸出的前腿上，可以减少疲劳。

细节提醒

孕妈妈身体慵懒时，不论是站着还是坐着，都可以舒适地倚靠在墙壁或家具上，减轻身体的承重。

孕期尽量避免戴隐形眼镜

孕妇应尽量避免戴隐形眼镜，否则引发角膜炎和结膜炎的可能性将比平时增大。

因为孕妈妈内分泌系统发生很大变化，角膜组织发生轻度水肿，使角膜的厚度增加。而隐形眼镜本身就会阻隔角膜接触空气，孕期如果继续戴隐形眼镜，将增加角膜缺氧，使角膜发生损伤引起敏感度下降。敏感度下降将带来视力减退、无故流泪等。

同时，孕妈妈的泪液分泌量也比平常减少，黏液成分增加，眼角膜弧度也会发生一些变化，容易造成角膜损伤，引发眼睛有异物感、有摩擦感，眼睛干涩；另外，孕妈妈角膜的小动脉也会发生挛缩，使血流量减少，引发结膜炎的可能性比平时大；有些孕妈妈还会出现眼压下降、视野缩小等现象，增大戴隐形眼镜的不适。

细节提醒

孕妈妈若需要戴隐形眼镜应先到眼科检查，听取眼科医生的建议，并且孕妇感冒时不宜配戴隐形眼镜，因为这时手上往往带有大量病原体，它们很容易在取戴隐形眼镜时进入眼中。

插图（17）

PART 1 第 4 章

巧运动，孕全程健身方案

孕期运动好处多

1．适当的运动能促进孕妈妈全身及腰背部，盆底部肌肉协调均匀地发展，维持子宫的正常位置，有益于缓解孕期的肌肉酸痛和保持身体健康。

2．运动可以增强心脏功能，提高血液输送氧气和养分的能力，可以促进母体及胎宝宝的新陈代谢，保证了孕妈妈和胎宝宝的营养吸收，并刺激胎宝宝的大脑、感觉器官、平衡器官以及胎宝宝的呼吸系统的发育。

3．适当的运动可以加强女性骨盆部的肌肉，有助于以后的分娩，可以缩短产程，产后恢复也会比不运动的孕妈妈快。

细节提醒

孕妈妈可以参加体力活动和运动，但并非所有的孕妈妈都能运动。有流产或早产史者、双胎胎妊娠者、患有心脏病、肾病、高血压、妊娠中毒等病的孕妈妈，则须禁止运动。

适合孕妈妈的健身项目

散步：散步温和、舒缓，是孕期的最佳运动之一。散步场所宜选择空气新鲜、人少的地方，在阳光充足、气候适宜的时候出行。注意，天气太热时，不宜在上午 10 点至下午 3 点之间去散步。不过，散步要注意速度，最好控制在 4 千米／小时，每天 1 次，每次 20 ～ 30 分钟即可。

游泳：适宜在孕妈妈身心比较稳定的时期进行。为了安全起见，建议咨询妇产科医生后，再确定是否去游泳。游泳池水质一定要干净合格，每周可游泳 1 ～ 2 次，

插图（18）

插图（19）

细节提醒

孕妈妈散步的地点要有所选择，如到空气清新的公园、郊外、林荫绿地、干净的水塘湖边等等，尽可能不要在污染较大的马路、大街上、人群嘈杂的商场和闹市中散步，以确保自己及胎宝宝的健康。

活动腰部运动等等。

如果工作单位不是很远，可以步行去上班，即使乘车，也可以提前一站下车，步行一站。而上楼的时候，如果楼层不是很高，最好不乘电梯，可爬楼梯。

害喜症状严重的孕妈妈不要强迫自己做运动，这个时期应首先保证个人的健康，在症状缓解的时候开始进行适当的运动。

健身前的热身准备

运动前先做几分钟的热身运动对身体和注意力都是很好的准备过程。热身可以给大脑以刺激，让孕妈妈的身体为更强的运动做好准备。热身还可以避免运动中突然用力而拉伤肌肉。许多其他的损伤也可以通过正确的热身运动来防止。

细节提醒

运动前孕妈妈最好做些低强度的有氧运动，如散步或者轻柔的舒展运动，充分热身。

热身运动最好从系统的拉伸活动开始。拉伸时要缓慢，避免突然用力。被拉伸的那部分肌肉一定不要用力。拉伸之后，应该做一些一般性的准备活动，如轻微的原地跑跳等，既调动了内脏器官，又让全身的关节得到了预热。

运动期间注意补充水分

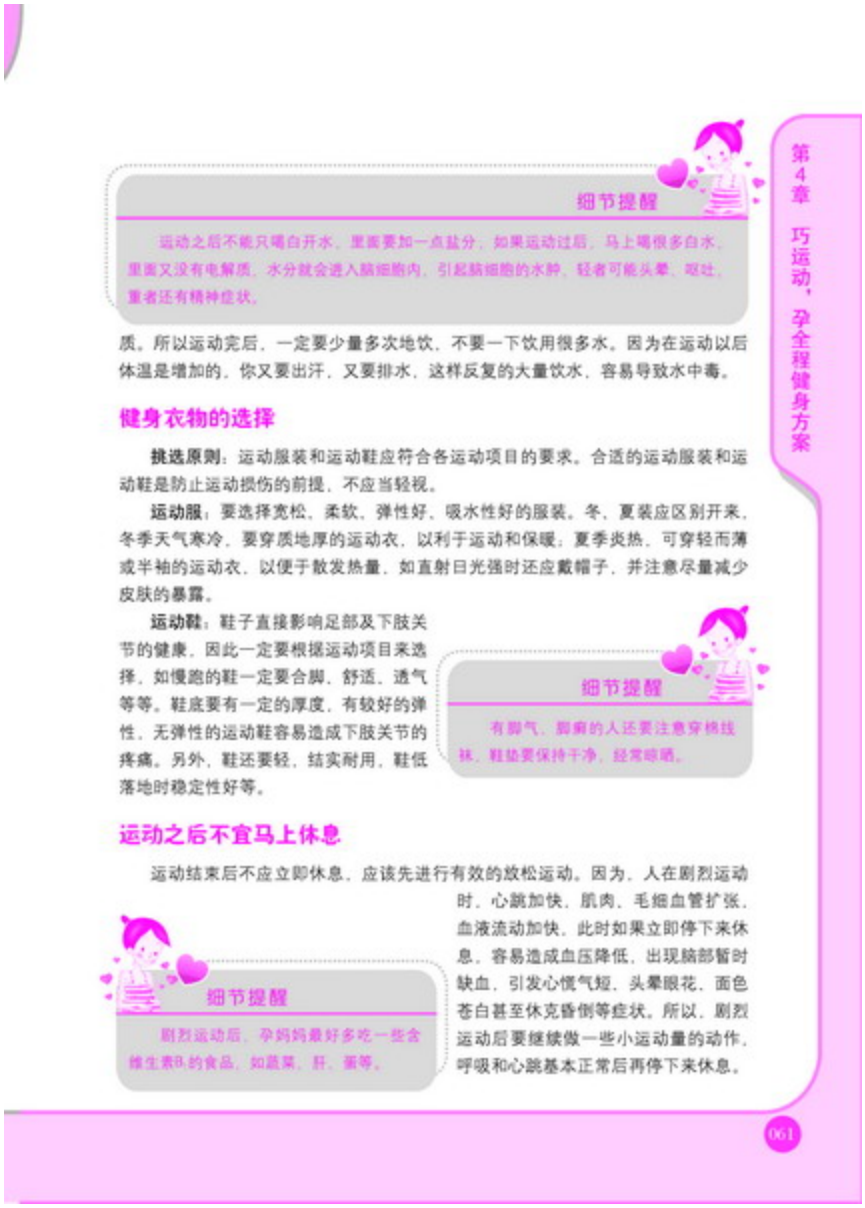
运动会出汗，这会导致人体的矿物质流失。所以孕妈妈在运动期间一定要多喝水，但不要只喝白开水，最好补充一些鲜榨的果汁等。可乐以及运动饮料都不适合孕妇。

运动的前后喝水比较有讲究

不要等口渴了才去喝水，因为这时候你的身体已经处于干渴的状态的了。因此，为了保证体内的水分充足，建议孕妈妈在运动之前就喝适量的水。饮水量不要太大，以免腹部饱胀，影响运动。运动期间如果想喝水，也可以少量饮用。

运动以后也要喝水，因为这时孕妈妈的身体丢失了汗液，同时还丢失了一些电解

插图（20）



细节提醒

运动之后不能只喝白开水，里面要加一点盐分，如果运动过后，马上喝很多白水，里面又没有电解质，水分就会进入脑细胞内，引起脑细胞的水肿，轻者可能头晕、呕吐，重者还有精神症状。

质。所以运动完后，一定要少量多次地饮，不要一下饮用很多水。因为在运动以后体温是增加的，你又要出汗，又要排水，这样反复的大量饮水，容易导致水中毒。

健身衣物的选择

挑选原则：运动服装和运动鞋应符合各运动项目的要求。合适的运动服装和运动鞋是防止运动损伤的前提，不应当轻视。

运动服：要选择宽松、柔软、弹性好、吸水性好的服装。冬、夏装应区别开来，冬季天气寒冷，要穿质地厚的运动衣，以利于运动和保暖；夏季炎热，可穿轻而薄或半袖的运动衣，以便于散发热量，如直射日光强时还应戴帽子，并注意尽量减少皮肤的暴露。

运动鞋：鞋子直接影响足部及下肢关节的健康，因此一定要根据运动项目来选择，如慢跑的鞋一定要合脚、舒适、透气等等。鞋底要有一定的厚度，有较好的弹性，无弹性的运动鞋容易造成下肢关节的疼痛。另外，鞋还要轻，结实耐用，鞋低落地时稳定性好等。

细节提醒

有脚气、脚癣的人还要注意穿棉线袜，鞋垫要保持干净，经常晾晒。

运动之后不宜马上休息

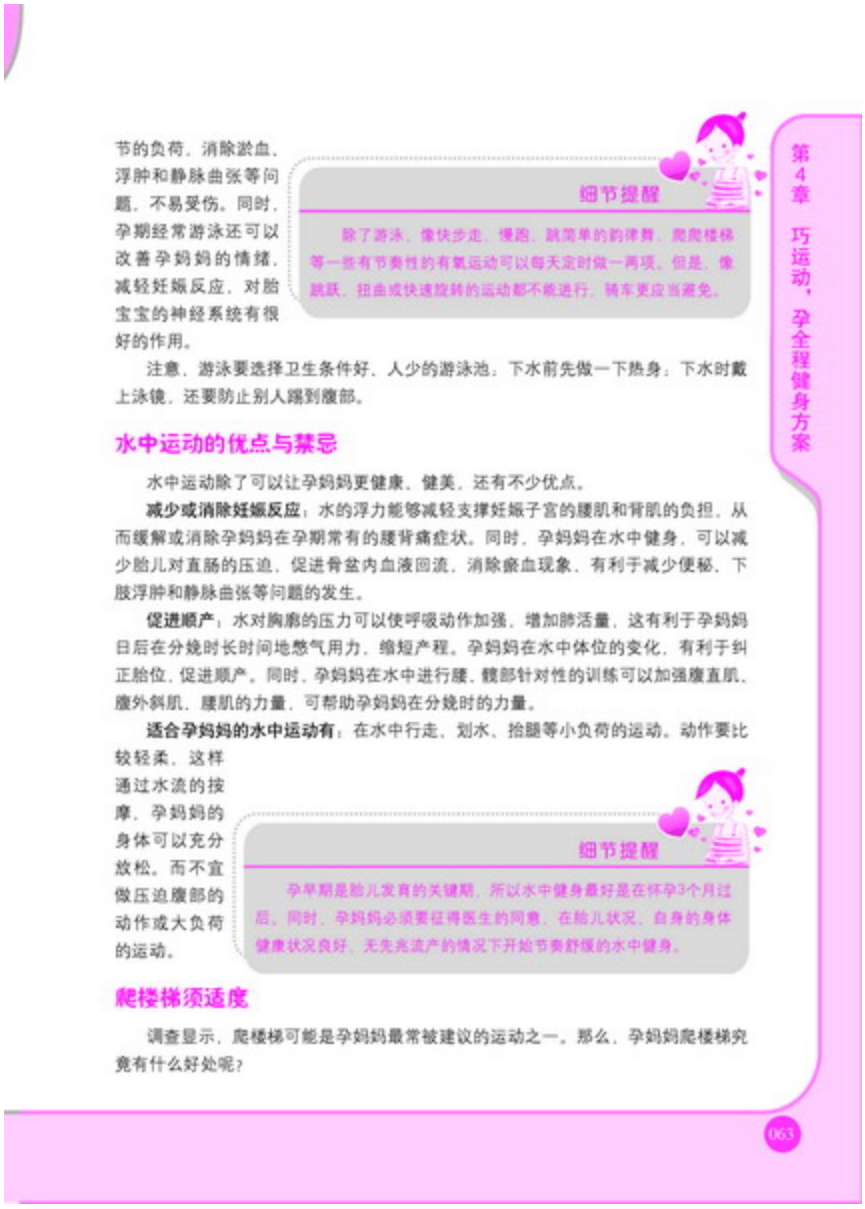
运动结束后不应立即休息，应该先进行有效的放松运动。因为，人在剧烈运动时，心跳加快，肌肉、毛细血管扩张，血液流动加快，此时如果立即停下来休息，容易造成血压降低，出现脑部暂时缺血，引发心慌气短、头晕眼花、面色苍白甚至休克昏倒等症状。所以，剧烈运动后要继续做一些小运动量的动作，呼吸和心跳基本正常后再停下来休息。

细节提醒

剧烈运动后，孕妈妈最好多吃一些含维生素B的食品，如蔬菜、肝、蛋等。

插图（21）

插图（22）



节的负荷，消除淤血、浮肿和静脉曲张等问题，不易受伤。同时，孕期经常游泳还可以改善孕妈妈的情绪，减轻妊娠反应，对胎宝宝的神经系统有很好的作用。

细节提醒

除了游泳，像快步走、慢跑、跳简单的韵律舞、爬爬楼梯等一些有节奏性的有氧运动可以每天定时做一两项。但是，像跳跃、扭曲或快速旋转的运动都不能进行，骑车更应当避免。

注意，游泳要选择卫生条件好、人少的游泳池；下水前先做一下热身；下水时戴上泳镜，还要防止别人踢到腹部。

水中运动的优点与禁忌

水中运动除了可以让孕妈妈更健康、健美，还有不少优点。

减少或消除妊娠反应：水的浮力能够减轻支撑妊娠子宫的腰肌和背肌的负担，从而缓解或消除孕妈妈在孕期常有的腰背痛症状。同时，孕妈妈在水中健身，可以减少胎儿对直肠的压迫，促进骨盆内血液回流，消除瘀血现象，有利于减少便秘、下肢浮肿和静脉曲张等问题的发生。

促进顺产：水对胸廓的压力可以使呼吸动作加强，增加肺活量，这有利于孕妈妈日后在分娩时长时间地憋气用力，缩短产程。孕妈妈在水中体位的变化，有利于纠正胎位，促进顺产。同时，孕妈妈在水中进行腰、髋部针对性的训练可以加强腹直肌、腹外斜肌、腰肌的力量，可帮助孕妈妈在分娩时的力量。

适合孕妈妈的水中运动有：在水中行走、划水、抬腿等小负荷的运动。动作要比较轻柔，这样通过水流的按摩，孕妈妈的身体可以充分放松。而不宜做压迫腹部的动作或大负荷的运动。

细节提醒

孕早期是胎儿发育的关键期，所以水中健身最好是在怀孕3个月过后。同时，孕妈妈必须要征得医生的同意，在胎儿状况、自身的身体健康状况良好、无先兆流产的情况下开始节奏舒缓的水中健身。

爬楼梯须适度

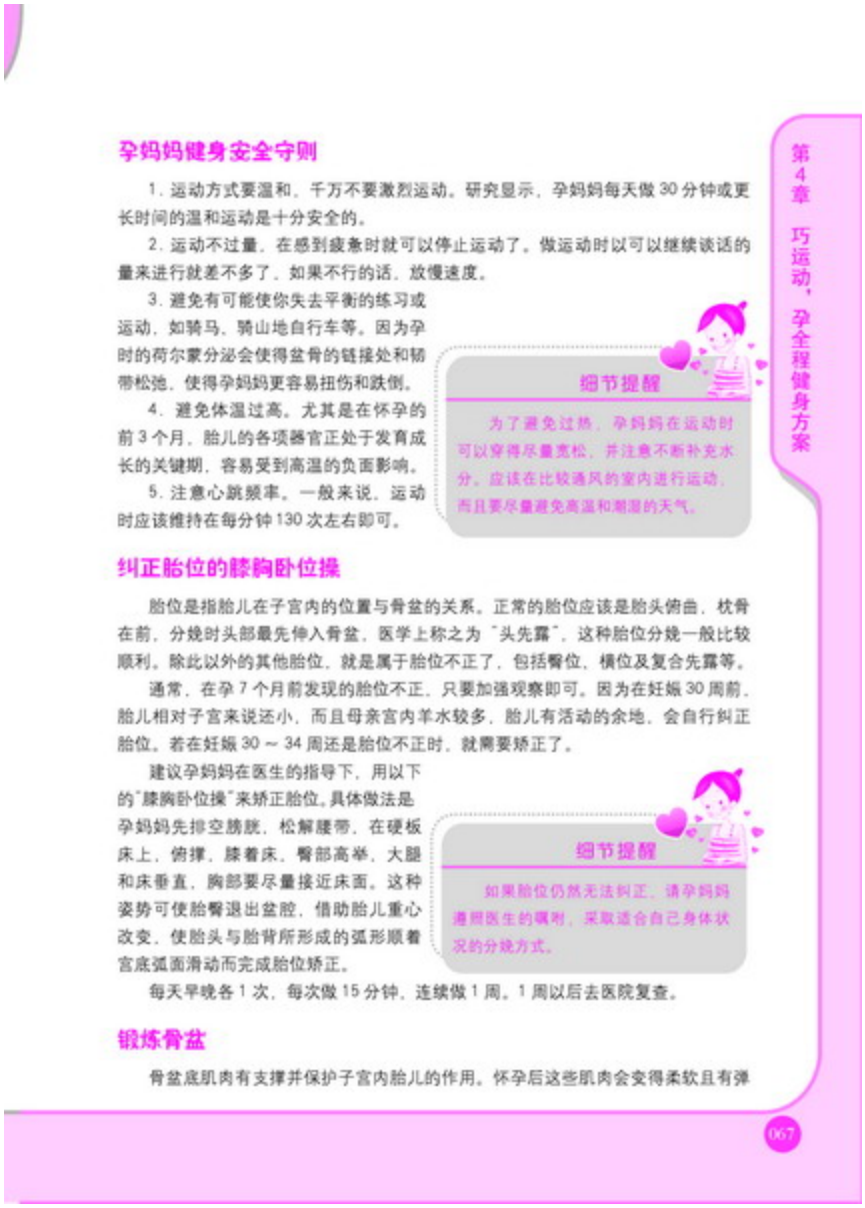
调查显示，爬楼梯可能是孕妈妈最常被建议的运动之一。那么，孕妈妈爬楼梯究竟有什么好处呢？

插图（23）

插图（24）

插图（25）

插图（26）



孕妈妈健身安全守则

1. 运动方式要温和。千万不要激烈运动。研究显示，孕妈妈每天做 30 分钟或更长时间的温和运动是十分安全的。

2. 运动不过量。在感到疲惫时就可以停止运动了。做运动时以可以继续谈话的量来进行就差不多了。如果不行的话，放慢速度。

3. 避免有可能使你失去平衡的练习或运动，如骑马、骑山地自行车等。因为孕时的荷尔蒙分泌会使得盆骨的链接处和韧带松弛，使得孕妈妈更容易扭伤和跌倒。

4. 避免体温过高。尤其是在怀孕的前 3 个月，胎儿的各项器官正处于发育成长的关键期，容易受到高温的负面影响。

5. 注意心跳频率。一般来说，运动时应该维持在每分钟 130 次左右即可。

细节提醒

为了避免过热，孕妈妈在运动时可以穿得尽量宽松，并注意不断补充水分。应该在比较通风的室内进行运动，而且要尽量避免高温和潮湿的天气。

纠正胎位的膝胸卧位操

胎位是指胎儿在子宫内的位置与骨盆的关系。正常的胎位应该是胎头俯曲，枕骨在前，分娩时头部最先伸入骨盆，医学上称之为“头先露”，这种胎位分娩一般比较顺利。除此以外的其他胎位，就是属于胎位不正了，包括臀位、横位及复合先露等。

通常，在孕 7 个月前发现的胎位不正，只要加强观察即可。因为在妊娠 30 周前，胎儿相对子宫来说还小，而且母亲宫内羊水较多，胎儿有活动的余地，会自行纠正胎位。若在妊娠 30 ～ 34 周还是胎位不正时，就需要矫正了。

建议孕妈妈在医生的指导下，用以下的“膝胸卧位操”来矫正胎位。具体做法是孕妈妈先排空膀胱，松解腰带，在硬板床上，俯撑，膝着床，臀部高举，大腿和床垂直，胸部要尽量接近床面。这种姿势可使胎臀退出盆腔，借助胎儿重心改变，使胎头与胎背所形成的弧形顺着宫底弧面滑动而完成胎位矫正。

细节提醒

如果胎位仍然无法纠正，请孕妈妈遵照医生的嘱咐，采取适合自己身体状况的分娩方式。

每天早晚各 1 次，每次做 15 分钟，连续做 1 周。1 周以后去医院复查。

锻炼骨盆

骨盆底肌肉有支撑并保护子宫内胎儿的作用。怀孕后这些肌肉会变得柔软且有弹

插图（27）

性。由于胎儿的重量，一般会感到沉重并且不舒服。到了怀孕后期，甚至可能会有漏尿症状。

为了避免发生以上问题，也为了分娩更加顺利，孕妈妈应该经常锻炼盆底肌肉。具体的锻炼方法是：

1．仰卧，头部垫高，双手平放在身体两侧，双膝弯曲，脚底平放于床面，像要控制排尿一样用力收紧骨盆底肌肉，停顿片刻再重复收紧。每次重复做10遍，每日至少3～5次。

2．手臂伸直，双手掌，双膝支撑趴在床上，要设法保持背部平直。背部弓起，收紧腹部和臀部肌肉，并轻微向前倾斜骨盆，呼气。此姿势保持数秒钟，然后吸气，放松，恢复原姿势。重复数遍。注意练习时保持两肩不动。

细节提醒

孕期坚持锻炼骨盆肌肉，可以让孕妈妈在产后快速地恢复骨盆区和下腹部的肌肉，让孕妈妈最快速地恢复孕前体形。

春季运动防病毒

提倡户外运动 冬季日照短，紫外线不足，户外运动少，容易造成维生素D缺乏。为了积极预防佝偻病，春季来临之际提倡孕妈妈走出家门，多晒太阳，呼吸新鲜空气，适当的日光浴有利于钙磷的吸收及胎儿骨骼的生长，并可以防止孕期缺钙引起的小腿抽筋现象。

避免病毒感染：春季是各种病毒感染的易感季节，为了避免感染，孕妇应尽量避免接触病源，不要到人群密集的公共场所去。如果接触过病毒感染的病人，千万不要自己滥用药物，可以做血清免疫检测以明确诊断。此外，春季空气中花粉含量增高，敏感体质的孕妈妈在做户外运动时应避免去人多拥挤之地，如出现过敏反应需及时就医。

注意调整情绪：胎儿生长所处的内在环境与母体的精神状态密切相联，孕妇保持心情舒畅，乐观豁达，情绪稳定，有利于胎儿生长及中枢神经系统的发育。春季气候多变，容易干扰人体固有的生理功能。如果孕妈妈自身适应能力差，可出现机体内外失衡，导致心理混乱的状况。因此，孕妈妈在春季要注意调节情绪。

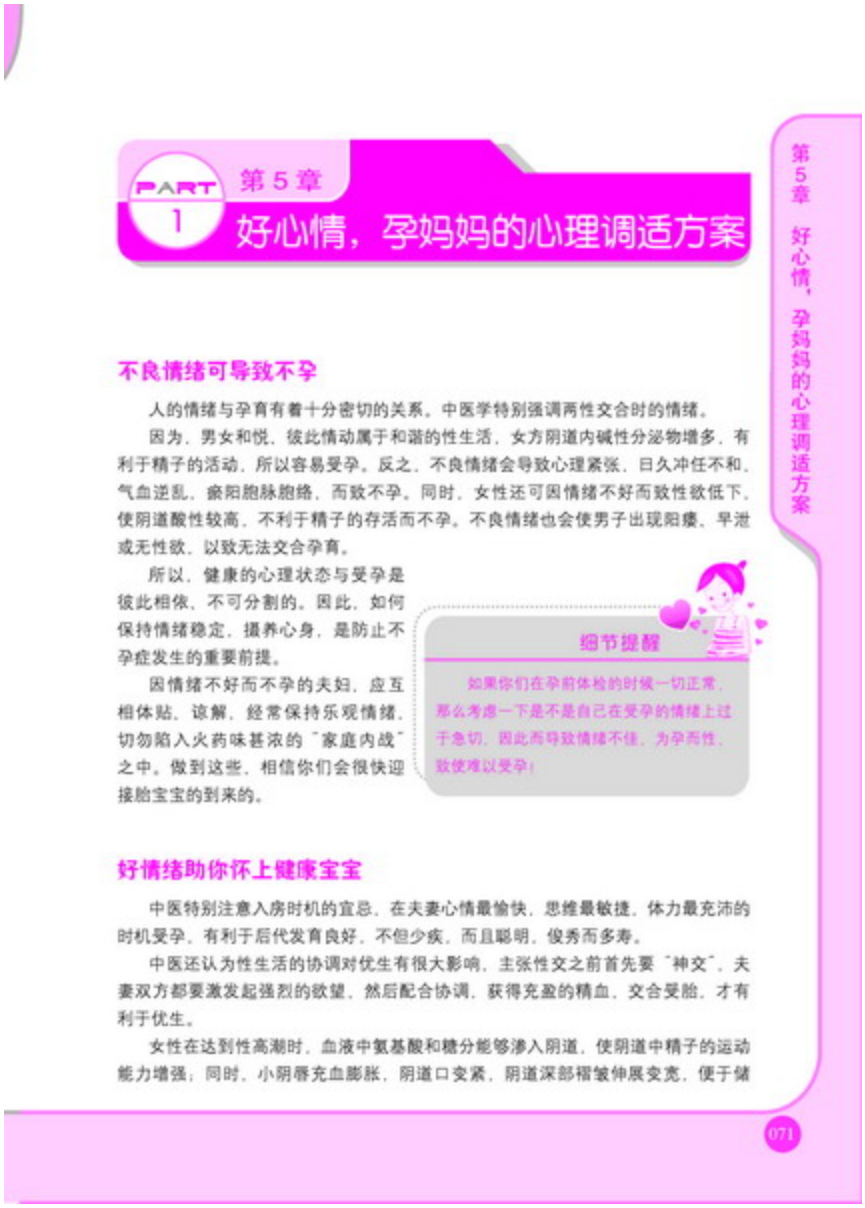
细节提醒

春季是肝炎的多发季节，戊肝以孕妇及中老年多发，主要经消化道传播。预防戊肝需要做好个人卫生，饭前便后洗手，避免不洁饮食，消灭传播媒介，灭蝇灭蟑等。

插图（28）

插图（29）

插图（30）



PART 1 第5章 好心情，孕妈妈的心理调适方案

不良情绪可导致不孕

人的情绪与孕育有着十分密切的关系。中医学特别强调两性交合时的情绪。

因为，男女和悦，彼此情动属于和谐的性生活，女方阴道内碱性分泌物增多，有利于精子的活动，所以容易受孕。反之，不良情绪会导致心理紧张，日久冲任不和，气血逆乱，瘀阳胞脉胞络，而致不孕。同时，女性还可因情绪不好而致性欲低下，使阴道酸性较高，不利于精子的存活而不孕。不良情绪也会使男子出现阳痿、早泄或无性欲，以致无法交合孕育。

所以，健康的心理状态与受孕是彼此相依、不可分割的。因此，如何保持情绪稳定，摄养心身，是防止不孕症发生的重要前提。

因情绪不好而不孕的夫妇，应互相体贴、谅解，经常保持乐观情绪，切勿陷入火药味甚浓的“家庭内战”之中。做到这些，相信你们会很快迎接胎宝宝的到来的。

细节提醒

如果你们在孕前体检的时候一切正常，那么考虑一下是不是自己在受孕的情绪上过于急切，因此而导致情绪不佳，为孕而性，致使难以受孕！

好情绪助你怀上健康宝宝

中医特别注意入房时机的宜忌，在夫妻心情最愉快，思维最敏捷，体力最充沛的时机受孕，有利于后代发育良好，不但少疾，而且聪明，俊秀而多寿。

中医还认为性生活的协调对优生有很大影响，主张性交之前首先要“神交”，夫妻双方都要激发起强烈的欲望，然后配合协调，获得充盈的精血，交合受胎，才有利于优生。

女性在达到性高潮时，血液中氨基酸和糖分能够渗入阴道，使阴道中精子的运动能力增强；同时，小阴唇充血膨胀，阴道口变紧，阴道深部褶皱伸展变宽，便于储

插图（31）

细节提醒

不要在情绪压抑时受孕。因为人一旦处于焦虑抑郁和有沉重思想负担的精神状态，不仅会影响精子或卵子的质量，即使受孕后也会因情绪的刺激而影响母体的激素分泌，使胎儿不安、躁动，影响生长发育，甚至于流产。

存精液；平时坚硬闭锁的子宫颈口也松弛张开，使精子容易进入。而性快感与性高潮又促进子宫收缩及输卵管蠕动，有助于精子上行，从而达到受精的目的。数千万个精子经过激烈竞争，强壮而优秀的精子与卵子结合，孕育出高素质的后代。

所以，在和谐的性生活中受孕，对孕育一个健康、聪明的优秀宝宝非常重要。

孕妈妈情绪变化的原因

原因一：孕期的到来给孕妈妈的生活带来了巨大的变化。孕妈妈的注意力会慢慢从工作或别的地方转移到腹中的胎宝宝身上，出于对胎宝宝健康的关注，孕妈妈可能会变得比以前敏感、紧张。

原因二：由于怀孕期间体内荷尔蒙失调，孕妈妈的情绪也会变得糟糕起来，经常会莫名其妙地发脾气，喜怒无常。

原因三：除了受荷尔蒙的影响，孕妈妈还会被各种问题困扰。如丈夫会不会变心，自己会不会变丑，分娩会不会顺利，宝宝将来给谁带等等。尤其是在孕早期，在妊娠反应的刺激下，你的情绪变化会更加明显。

细节提醒

对孕妈妈来说，如何学会调节自己的情绪，将是一门非常重要的课程。为了胎宝宝的健康成长，也为了自己的健康，家庭的和睦，孕妈妈一定要战胜孕期的情绪困扰。

你可能已经觉察到自己的情绪变化，已经因此而给准爸爸及周边的朋友、亲人带来了麻烦，但最严重的，还是恶劣的情绪会给胎宝宝的健康发育造成无法挽回的负面影响。尤其是在胎宝宝的成形期，若你长期处于恶劣情绪下，很可能会导致胎宝宝畸形。

做好孕育的心理准备

怀孕和分娩，无疑是女性一生中的一件大事。从女孩到孕妈妈，从结婚到怀孕，从分娩到做母亲，所有的这些变化都是人生必须经历的自然过程与阶段。

插图（32）

插图（33）

插图（34）

细节提醒

美国北卡罗来纳州的科学家对危地马拉的61名怀孕女性进行了为期一年的跟踪研究，最后得出的结论是孕妇如果在妊娠早期过度紧张，流产的概率可能增加大约3倍。

调节失调，使机体处于一种应激状态，破坏了原来的稳定状态，使体内神经免疫及内分泌发生紊乱，特别是孕激素的改变使正常妊娠发生改变。

当孕妈妈的情绪处于长期紧张状态时，体内孕激素水平降低，导致胎盘发育不良，这都不利于胚胎发育。同时，植物神经系统的交感神经对孕妇有促进子宫收缩作用，此时子宫正处于高敏感状态，很轻的刺激就会促使子宫收缩，诱发流产。

情绪的困扰还是导致习惯性流产中的原因之一。第一次流产后，患者从得知自己再怀孕之日起，心中就有一种恐惧心理。越接近前次流产时间，心理负担越重，使内分泌紊乱达到高峰，于是出现第二次流产。

妈妈压力大，宝宝健康差

孕妈妈在孕期会面临更多的压力，如担心体型的变化、丈夫变心、工作问题等等。这些压力让孕妈妈都会产生一系列的身心变化，出现全身不适、疲倦、焦虑、紧张、依赖、期求关注等等症状，并且波及胎宝宝的健康，导致以下负面影响：

流产：怀孕时如果压力过大，体内皮质醇含量会明显升高，可能会导致自发性流产。

先天性缺陷儿：特别是在孕间经历了重大精神打击的女性，产下的婴儿患有腭裂、兔唇、听力缺陷和先天性心脏病的几率远远大于其他婴儿。

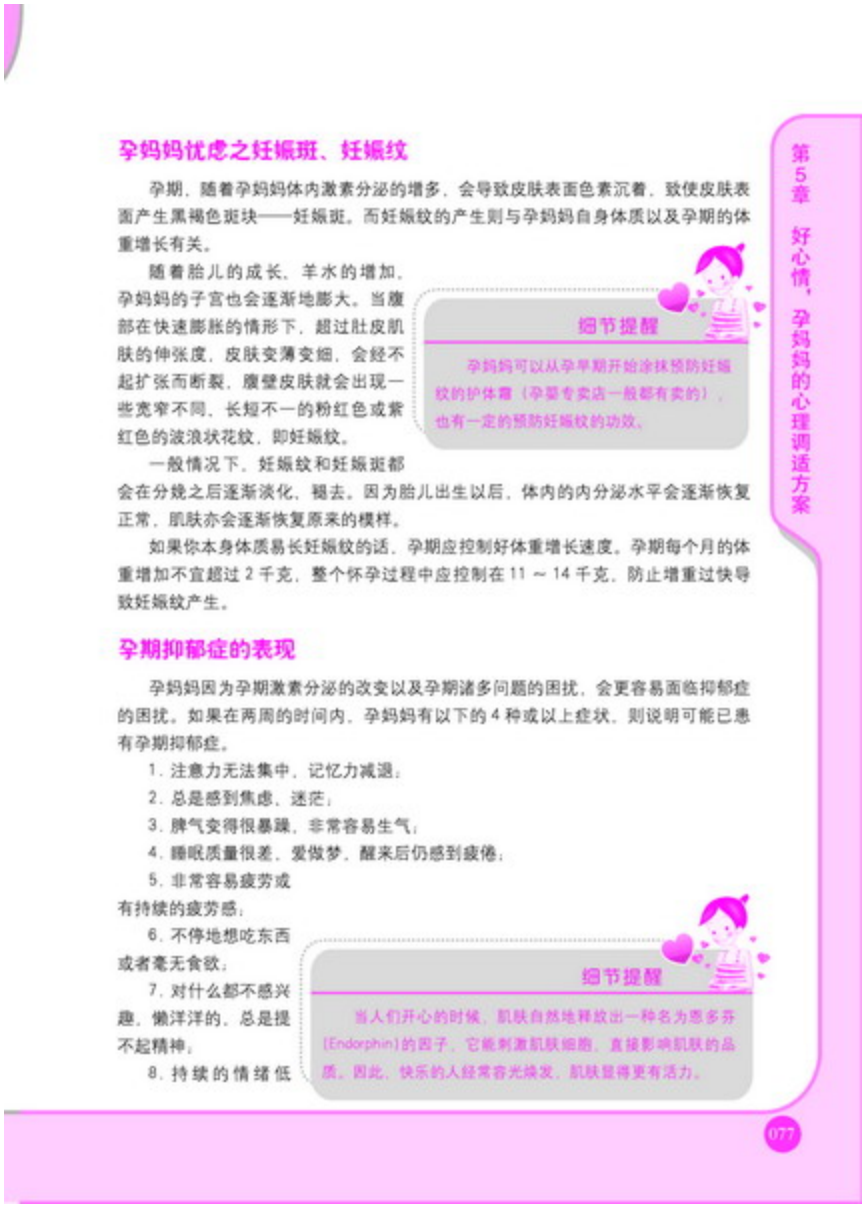
细节提醒

压力是孕妇的大敌，建议准爸爸对孕妈妈提供贴心的照顾，减轻她的情绪压力，以免影响婴儿未来的成长，孕妈妈也要学习以轻松的心情面对压力和挑战。

易患糖尿病、心脏病：瑞典研究人员发现，孕期若经历过精神上的重大打击，生下的孩子相对更容易患胰岛素依赖型糖尿病。而孕妇内心经常感到压力会对胎儿的神经系统造成不良影响，并使胎儿未来罹患心脏病的危险增加。

插图（35）

插图（36）



孕妈妈忧虑之妊娠斑、妊娠纹

孕期，随着孕妈妈体内激素分泌的增多，会导致皮肤表面色素沉着，致使皮肤表面产生黑褐色斑块——妊娠斑。而妊娠纹的产生则与孕妈妈自身体质以及孕期的体重增长有关。

随着胎儿的成长，羊水的增加，孕妈妈的子宫也会逐渐地膨大。当腹部在快速膨胀的情形下，超过肚皮肌肤的伸张度，皮肤变薄变细，会经不起扩张而断裂，腹壁皮肤就会出现一些宽窄不同、长短不一的粉红色或紫红色的波浪状花纹，即妊娠纹。

细节提醒

孕妈妈可以从孕早期开始涂抹预防妊娠纹的护体霜（孕婴专卖店一般都有卖的），也有一定的预防妊娠纹的功效。

一般情况下，妊娠纹和妊娠斑都会在分娩之后逐渐淡化、褪去。因为胎儿出生以后，体内的内分泌水平会逐渐恢复正常，肌肤亦会逐渐恢复原来的模样。

如果你本身体质易长妊娠纹的话，孕期应控制好体重增长速度。孕期每个月的体重增加不宜超过 2 千克，整个怀孕过程中应控制在 11 ～ 14 千克，防止增重过快导致妊娠纹产生。

孕期抑郁症的表现

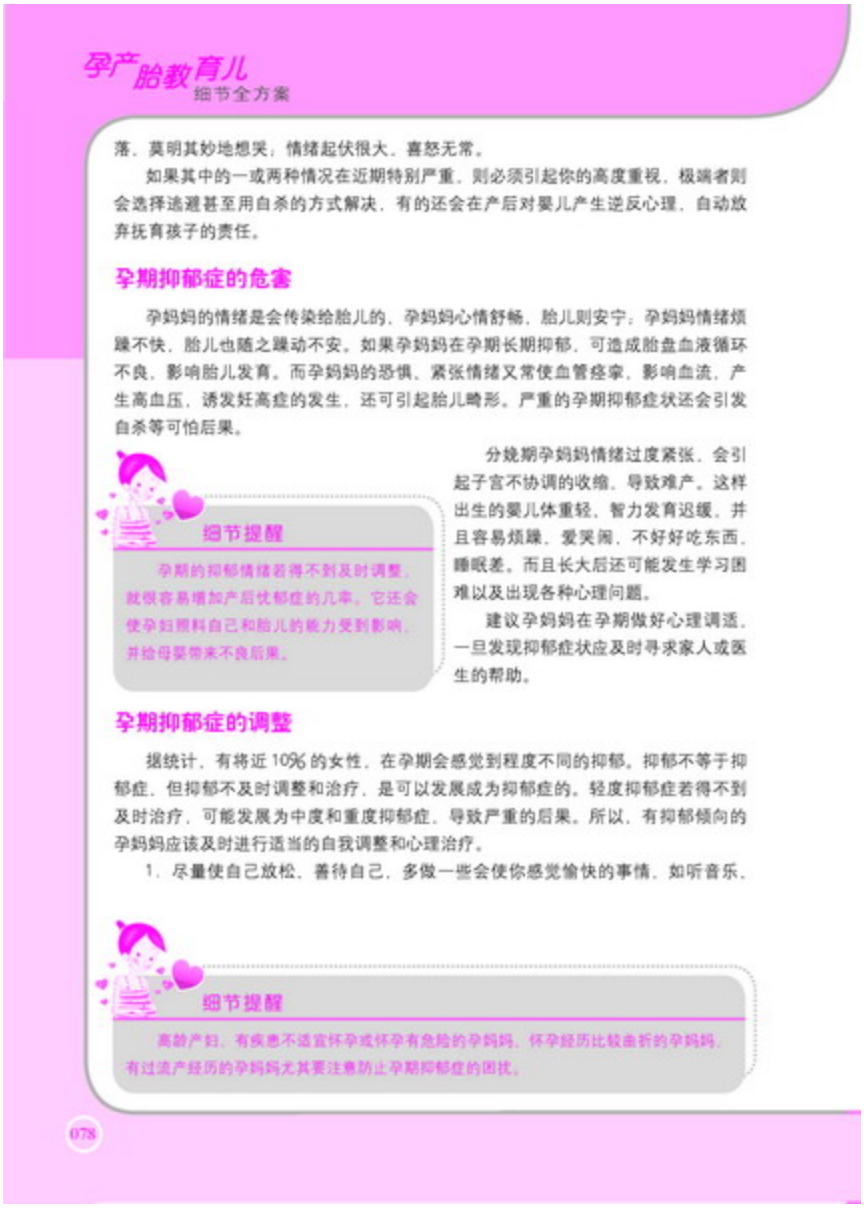
孕妈妈因为孕期激素分泌的改变以及孕期诸多问题的困扰，会更容易面临抑郁症的困扰。如果在两周的时间内，孕妈妈有以下的 4 种或以上症状，则说明可能已患有孕期抑郁症。

1. 注意力无法集中，记忆力减退；
2. 总是感到焦虑、迷茫；
3. 脾气变得很暴躁，非常容易生气；
4. 睡眠质量很差，爱做梦，醒来后仍感到疲倦；
5. 非常容易疲劳或有持续的疲劳感；
6. 不停地想吃东西或者毫无食欲；
7. 对什么都不感兴趣，懒洋洋的，总是提不起精神；
8. 持续的情绪低

细节提醒

当人们开心的时候，肌肤自然地释放出一种名为恩多芬（Endorphin）的因子，它能刺激肌肤细胞，直接影响肌肤的品质。因此，快乐的人经常容光焕发，肌肤显得更有活力。

插图（37）



落，莫明其妙地想哭，情绪起伏很大，喜怒无常。

如果其中的一或两种情况在近期特别严重，则必须引起你的高度重视，极端者则会选择逃避甚至用自杀的方式解决，有的还会在产后对婴儿产生逆反心理，自动放弃抚育孩子的责任。

孕期抑郁症的危害

孕妈妈的情绪是会传染给胎儿的，孕妈妈心情舒畅，胎儿则安宁；孕妈妈情绪烦躁不快，胎儿也随之躁动不安。如果孕妈妈在孕期长期抑郁，可造成胎盘血液循环不良，影响胎儿发育。而孕妈妈的恐惧、紧张情绪又常使血管痉挛，影响血流，产生高血压，诱发妊高症的发生，还可引起胎儿畸形。严重的孕期抑郁症状还会引发自杀等可怕后果。

细节提醒

孕期的抑郁情绪若得不到及时调整，就很容易增加产后忧郁症的几率，它还会使孕妇照料自己和胎儿的能力受到影响，并给母婴带来不良后果。

分娩期孕妈妈情绪过度紧张，会引起子宫不协调的收缩，导致难产。这样出生的婴儿体重轻，智力发育迟缓，并且容易烦躁，爱哭闹，不好好吃东西，睡眠差。而且长大后还可能发生学习困难以及出现各种心理问题。

建议孕妈妈在孕期做好心理调适，一旦发现抑郁症状应及时寻求家人或医生的帮助。

孕期抑郁症的调整

据统计，有将近10%的女性，在孕期会感觉到程度不同的抑郁。抑郁不等于抑郁症，但抑郁不及时调整和治疗，是可以发展成为抑郁症的。轻度抑郁症若得不到及时治疗，可能发展为中度和重度抑郁症，导致严重的后果。所以，有抑郁倾向的孕妈妈应该及时进行适当的自我调整和心理治疗。

1．尽量使自己放松，善待自己，多做一些会使你感觉愉快的事情，如听音乐，

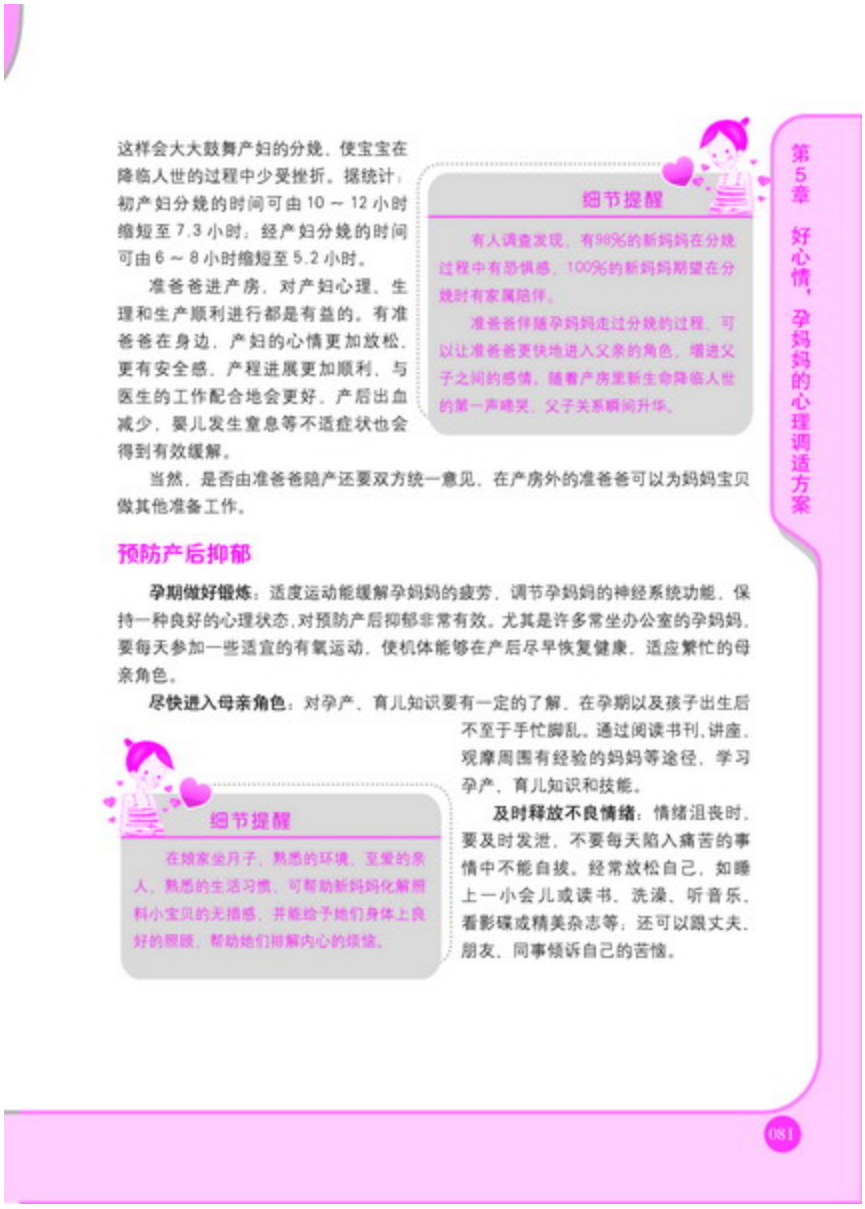
细节提醒

高龄产妇、有疾患不适宜怀孕或怀孕有危险的孕妈妈、怀孕经历比较曲折的孕妈妈、有过流产经历的孕妈妈尤其要注意防止孕期抑郁症的困扰。

插图（38）

插图（39）

插图（40）



这样会大大鼓舞产妇的分娩，使宝宝在降临人世的过程中少受挫折。据统计，初产妇分娩的时间可由 10 ～ 12 小时缩短至 7.3 小时；经产妇分娩的时间可由 6 ～ 8 小时缩短至 5.2 小时。

准爸爸进产房，对产妇心理、生理和生产顺利进行都是有益的。有准爸爸在身边，产妇的心情更加放松，更有安全感，产程进展更加顺利，与医生的工作配合也会更好，产后出血减少，婴儿发生窒息等不适症状也会得到有效缓解。

当然，是否由准爸爸陪产还要双方统一意见，在产房外的准爸爸可以为妈妈宝贝做其他准备工作。

细节提醒

有人调查发现，有98%的新妈妈在分娩过程中有恐惧感，100%的新妈妈期望在分娩时有家属陪伴。

准爸爸伴随孕妈妈走过分娩的过程，可以让准爸爸更快地进入父亲的角色，增进父子之间的感情。随着产房里新生命降临人世的第一声啼哭，父子关系瞬间升华。

预防产后抑郁

孕期做好锻炼：适度运动能缓解孕妈妈的疲劳，调节孕妈妈的神经系统功能，保持一种良好的心理状态，对预防产后抑郁非常有效。尤其是许多常坐办公室的孕妈妈，要每天参加一些适宜的有氧运动，使机体能够在产后尽早恢复健康，适应繁忙的母亲角色。

尽快进入母亲角色：对孕产、育儿知识要有一定的了解，在孕期以及孩子出生后不至于手忙脚乱。通过阅读书刊、讲座，观摩周围有经验的妈妈等途径，学习孕产、育儿知识和技能。

及时释放不良情绪：情绪沮丧时，要及时发泄，不要每天陷入痛苦的事情中不能自拔。经常放松自己，如睡上一小会儿或读书、洗澡、听音乐、看影碟或精美杂志等，还可以跟丈夫、朋友、同事倾诉自己的苦恼。

细节提醒

在娘家坐月子，熟悉的环境、至爱的亲人、熟悉的生活习惯，可帮助新妈妈化解照料小宝贝的无措感，并能给予她们身体上良好的照顾，帮助她们排解内心的烦恼。

插图（1）

插图（2）

插图（3）

插图（4）

插图（5）

插图（6）

细节提醒

孕妈妈，准爸爸跟胎宝宝说话的时候，一定要全身心投入，而完全不必要为这样亲密、可爱的说话方式而尴尬。

等等。

但不论是狭义胎教还是广义胎教，每天都有一个实施的最佳时间段：

中午 12 点：这时，人们的视力处于最佳状态，可以明朗清晰地看到美丽的风景，孕妈妈可以在这段时间去欣赏优美的绘画作品。

晚 8 ～ 11 点：这个时间是孕妇听神经最敏感的时间，也是最佳胎教时间。孕妈妈也已经吃完饭，并稍作了休息，精神慢慢恢复。最好能和准爸爸一起进行胎教。

音乐胎教的 3 种方法

孕妈妈听音乐：选择孕妇喜爱的音乐，以动听悦耳的轻音乐为主。优美的音乐能使孕妇分泌更多的乙酰胆碱等物质，改善子宫的血流量，从而促进胎宝宝的生长发育，而且还能使胎宝宝在宫内安稳。音乐的节律性振动对胎宝宝的脑发育也是一种良好的刺激，这将促使胎宝宝大脑的发育。

细节提醒

胎教传声器要求无磁，音乐频率范围在500～1500Hz之间，选择噪音小、配器简单的音乐，白天听轻松欢快的乐曲，使胎宝宝处于兴奋状态，晚上听柔美小夜曲，使胎宝宝进入睡眠状态。

父母唱歌给胎宝宝听：父母的歌声对胎宝宝是一种良好刺激，它能促进胎宝宝大脑健康发育，也是父母与胎宝宝建立最初感情的最佳通道。

使用胎教传声器：从妊娠 4 个月起便可于每天早晚将播放头（喇叭）紧贴孕妇腹部皮肤，让胎宝宝听一些轻松、欢快、活泼的音乐，响度以 70 ～ 80 分贝为宜，每次 15 分钟左右。

不同时期的胎教音乐

胎教音乐要具有科学性、知识性和艺术性。不要违背孕妈妈和胎宝宝的生理、心理特点，也不要刻板的灌输正规理论，要在寓教于乐的环境中达到胎教的目的。胎教的音乐内容一般可按孕期分为早、中、晚 3 个阶段。

插图（7）

孕早期胎教音乐：孕早期孕妈妈应听一些轻松、愉快、诙谐、有趣、优美、动听的音乐，使孕妈妈感到舒心、放松、愉悦。

孕中期胎教音乐：孕中期的胎宝宝生长发育快，营养需求丰富，胎宝宝的听觉能力有了明显的提高，胎教音乐的内容也更为丰富。如大提琴独奏曲或低音歌声或乐曲之类。父亲的低音唱歌或者哼一些曲调，胎宝宝会更容易接受。

孕后期胎教音乐：孕后期的孕妈妈面临分娩，难免有些忧虑紧张的感觉，由于体重的增加，孕妈妈会感觉身体的笨重、劳累。为此，这时期播放的音乐，音色上要柔和一些，欢快一些，这样对孕妈妈是一种安慰，可以增强孕妈妈战胜困难的信心，由衷地产生一种即将做孕妈妈的幸福感和胜利感，并把这种愉快的感觉传给胎宝宝。

细节提醒

音乐的音量不宜过大，也不宜将录音机、收音机直接放在孕妈妈的肚皮上，以免损坏胎宝宝的耳膜，造成胎宝宝失聪。

运动胎教

运动胎教法是对胎宝宝进行“宫内体操”训练，以促进胎宝宝四肢运动感的训练方法。

“生命在于运动”，这句话对胎宝宝来说同样适用。早期对胎宝宝进行这方面的训练，可以促进胎宝宝生长发育，培育出心灵手巧、体格健壮的孩子。

胎教理论主张对胎宝宝进行适当的运动训练，以激发胎宝宝运动的积极性，促进胎宝宝身心发育。凡是在母体内受过运动训练的胎宝宝，出生后翻身、爬行、坐立、行走及跳跃等动作都明显地早于一般的孩子，所以说，对胎宝宝进行运动训练，确实不失为一种积极有效的胎教手段。

细节提醒

也有孕妈妈担心对胎宝宝进行运动训练会损伤胎宝宝，这种担心其实大可不必，早在妊娠第7周开始，胎宝宝就可以在母体内蠕动了，当胎宝宝发育到第16～24周时，活动能力大增，他能做出各种各样的动作，如吸手、伸腿、握拳、吞咽等。

运动胎教的好处

帮助胎宝宝形成良好个性：孕期不适常会使孕妈妈情绪波动，胎宝宝的心情也会随之变化，运动有助于改善孕妈妈身体疲劳和不适感，保持心情舒畅，利于胎宝宝形成良好的性格。

可促进胎宝宝的大脑发育：孕妈妈运动时，可向大脑提供充足的氧气和营养，促使大脑释放脑啡肽等有益的物质，通过胎盘进入胎宝宝体内；孕妈妈运动会使羊水摇动，摇动的羊水可刺激胎宝宝全身皮肤，就好比给胎宝宝做按摩。这些都十分利

插图（8）

插图（9）

了。胎宝宝在宫内的活动方式是丰富多彩的，如握拳、吸吮手指、吞咽羊水、蹬腿、翻身等。

抚摸胎宝宝的方法：孕妈妈平卧在床上，全身尽量放松，用一手指轻按一下腹部再抬起，胎宝宝能马上做出反应。胎宝宝的反应速度也有快有慢，有的要用几天才能做出反应，如果遇到胎宝宝用力挣脱时，应立即停止，过一段时间后，胎宝宝对孕妈妈的动作熟悉了，孕妈妈用手一按压抚摸，胎宝宝就会主动迎上去，要求“玩耍”。到7、8个月时，已能分辨出胎宝宝的头和肢体了，这时抚摸要从胎宝宝头部开始，然后沿背部到臀部至肢体，轻柔有序。可以轻轻推着胎宝宝在宫内“散步”。如遇到胎宝宝“发脾气”或“撒娇”时，孕妈妈也可以用爱抚的动作来安慰胎宝宝，胎宝宝过一会就会安静下来。

每晚临睡前进行，每次抚摸以5～10分钟为宜。要注意选择胎宝宝精神状态良好时进行，准爸爸也可以协助妻子来完成。

细节提醒

抚摸可与数胎动及语言胎教进行结合，这样既落实了围产期的保健，又使父母及胎宝宝的生活妙趣横生。

环境胎教

环境胎教，是通过指导年轻夫妇在准备受孕前6个月就开始学习环境卫生知识，以利于优境养胎。

从受精卵到胎宝宝出生，大约经历了280天。妊娠过程中胎宝宝能否正常生长发育，除了与父母的遗传基因、孕育准备、营养因素有关外，还与孕妈妈在怀孕期间的内外环境有着密切的联系。尤其在早孕8周内，胚胎从外表到内脏，从头到四肢都在此期形成，加上胚胎幼稚，不具备解毒机能，极易受到伤害，故孕期头三个月是胎宝宝是否会畸变的关键时期。

为了保证胎宝宝的健康发育，孕妈妈应该避免6种不利于妊娠的内外环境：

1. 多次堕胎或流产后受精。
2. 夫妻体弱患病受精。

插图（10）

插图（11）

插图（12）

插图（13）

或把孕妈妈本不想传递给胎宝宝的信息传递给了胎宝宝，这一点，孕妈妈要千万注意。

在日常生活中，少数孕妈妈由于怀孕后的身体不适而出现对胎宝宝怨恨的心理以及产生不好的想像感受，这时胎宝宝在母体内就会意识到孕妈妈的这种不良感受，从而引起精神上的异常反应。许多专家认为，在这种情况下发育的胎宝宝出生后大多数会有情感障碍，出现感觉迟钝、情绪不稳、易患胃肠疾病、体质差等现象。因此，孕妈妈必须在怀孕期间排除不良的意识和想像，尽量多想些美好的事情，将善良、温柔的母爱充分体现出来，通过各方面的爱护关心胎宝宝的成长。

细节提醒

由于胎宝宝意识的存在，孕妈妈自身的言语、感情、行为以及想像内容均能影响胎宝宝，“干预”一直会持续到出生后。

第1章 胎教知识预先学

想像胎教的方法

想像胎教要选择在一个宁静的环境中进行想像，胎教的效果才会好。首先采取轻松的姿势，想像胎宝宝的情形，甚至连心脏的脉动都能感受到。然后跟胎宝宝之间，便会产生传递爱意的精神回路。想像胎教的方法很多，这里给大家介绍几种。

塑造理想中的宝宝：心中美好的愿望，能在我们的言行、举止和生命中表现出来。您完全可以强化“我的孩子应该是这样的”愿望，盼望着他的到来，用自己的意象塑造理想中的胎宝宝。

美好的愿望具体化：孕妈妈设计孩子的形象，把美好的愿望具体化、形象化，想像着孩子应具有什么样的面貌，什么样的性格，什么样的气质等。常常看一些您所喜欢的儿童画和照片。仔细观察你们夫妻双方，以及双方父母的相貌特点，取其长处进行综合，在头脑中形成一个清晰的印象，并反复进行描绘。

细节提醒

孕妈妈在怀孕期间的所作所为都可以直接影响到胎宝宝出生后的性格、习惯、智力、道德水平等各个方面。

在欣赏中展开想像：欣赏美好的事物能够陶冶人的情操。特别是孕妈妈，这时候拿起一本好书，投入的看下去，在阅读的过程中展开想像，这既可以使孕妈妈本身得以充实、丰富，也可以熏陶腹中的宝宝，而且还会刺激胎宝宝快速地生长，使其大脑的发育优于其他胎宝宝。

营养胎教

营养胎教，是根据妊娠早、中、后三期胎宝宝发育的特点，合理指导孕妈妈摄取食品中的7种营养素即：蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、水、纤

插图（14）

维素，促进胎宝宝的生长发育。

人的生命从一个受精卵，到重量为3000克的完整人体，其重量增加了20亿倍，这个发育成长的过程全依赖于母体供应营养。虽然影响胎宝宝正常发育的因素是多方面和复杂的，但是，孕妈妈适宜而平衡的营养对胎宝宝的健康发育的确是很重要的，且人的智力发育与胎儿期的营养因素息息相关。

例如：蛋白质是智力发育的必需物质，能维持和发展大脑功能，增强大脑的分析理解及思维能力；卵磷脂增强大脑的记忆力，是脑神经元之间传递信息的桥梁物质；碘称为智力元素，糖是大脑唯一可以利用的能源，维生素能增强脑细胞蛋白质的功能等等。

细节提醒

孕妈妈应平衡营养的摄入，每一位准爸爸也请务必关心妻子在孕期的营养配置与摄入，确保科学、合理的孕期饮食。

值得强调的是：胎宝宝大脑发达必须具备三个条件：

大脑细胞数目要多；

大脑细胞体积要大；

大脑细胞间相互连通增多。

这三点一不可。根据人类大脑发育的特点，脑细胞分裂活跃又分为三个时限阶段，妊娠早期、妊娠中后期的衔接时期及出生后的三个月内。可见营养胎教至关重要。

营养胎教3大妙处

孕妈妈一定要科学地摄取各种营养素，特别是有过严重早孕反应的孕妈妈。因为胎宝宝的成长离不了妈妈营养的供给。胎宝宝有足够营养的话，妙处多多，在这里，给大家举出3种。

1. **避免胎宝宝低体重或长成巨大儿**：孕妈妈营养不足，会影响胎宝宝的生长，使低体重儿的发生率增加。反之，则会使巨大儿的发生率增加。

细节提醒

对于营养问题，很多人有这样的误区，认为补的越多对胎宝宝越有利。这种观点显然是错误的。胎宝宝从妈妈身体里吸收的营养过多或过少都不好，营养也要适量。

2. **避免胎宝宝骨骼和牙齿发育不良**：胎宝宝的骨骼和牙齿的钙化，是在胚胎2个月时开始进行的，8个月后增长迅速。决定人类牙齿整齐、坚固的关键时期是在胎宝宝期和婴儿期。

3. **避免胎宝宝缺乏生长所需营养素**：孕妈妈科学地进食，可为胎宝宝提供生长发育所需的各种营养素，避免流产、早产、死产等不良结果，保证大脑发育；并可储存足量的铁和钙，避免出生后患缺铁性贫血和佝偻病。

插图（15）

插图（16）

孕产胎教育儿
细节全方案

孕早期——胎教的开始

孕早期孕妈妈的生理反应比较剧烈，如恶心、呕吐、乏力、食欲不振等，往往影响孕妈妈的心情，情感与心理平衡。而恰恰此阶段是胚胎各器官分化的关键时期（胚胎于此阶段形成）又是胎教的刚刚开始阶段。

孕妈妈的情绪可以通过内分泌的改变影响胎宝宝的发育，孕妈妈在怀孕早期的不愉快心情，往往可以借助母子沟通的方式而影响胚胎。因此，孕早期保持健康而愉快的心情是这一时期胎教的关键。

细节提醒

孕妈妈情绪虽然仅属于间接胎教范畴，但对胎宝宝大脑发育有着相当影响，务必要引起足够重视。

胎教要从孕妈妈自我情绪调整开始，其实，从怀孕之日起每个孕妈妈已经在自觉或不自觉地开始了胎教，这就是夫妇双方（尤其是孕妈妈）对新生命的渴望，对饮食，起居的安排与调整。如果孕妈妈对早孕反应过于敏感和紧张，甚至反感和厌恶，这种情形不利于胎宝宝的身心健康和发育。

这一时期，除了孕妈妈的个人情绪调整以外，我们可以按照胎宝宝感觉机能发育的顺序，给予胎宝宝适当超前的良性感官刺激，是这一时期胎教的另一个内容。

做好胎教准备

夫妻双方在怀孕前要做好胎教的准备，精子卵子的结合意味着新生命的诞生，父母生命的延续。新生命不仅继承了父母身体上的遗传信息，而且还继承父母的品质、道德修养、思想等心理素质信息。

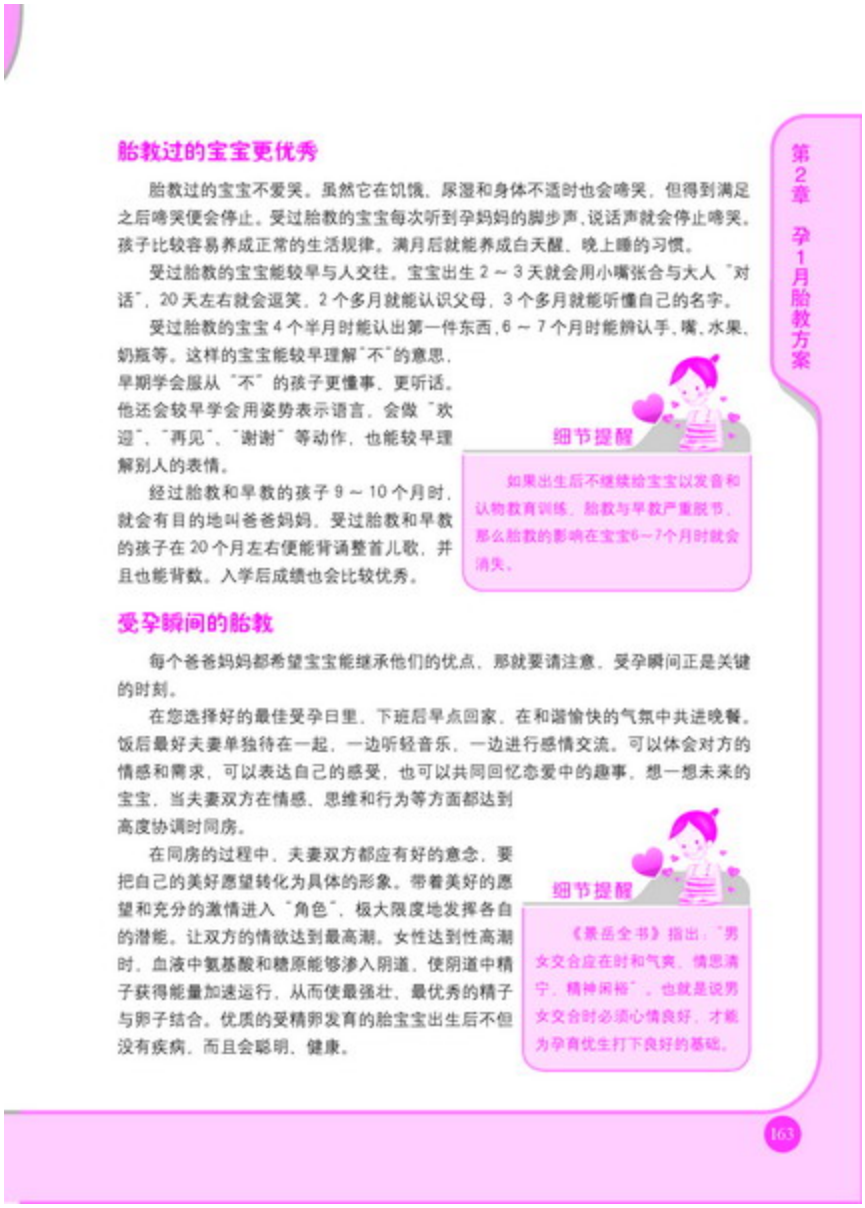
因此，孕前除了加强营养，做好身体上的准备，还要做好孕前心理准备以及把握最佳生育时机。夫妻注意自身的道德品质修养，规范日常生活中的言行准则，对胎宝宝先天素质的构成有很大帮助。

有心理准备的孕妈妈与没有心理准备孕妈妈相比，前者的孕期生活要顺利从容得多，妊娠反应也轻得多。有了这样的心理准备，孕前孕后生活是轻松愉快的，家庭也充满幸福、安宁和温馨，胎宝宝会在优良的环境中健康成长。

细节提醒

据调查统计，在5、6、7月怀孕，瓜果、蔬菜供应充足，有利于孕妈妈充分吸收维生素和矿物质，有益于胎宝宝的成长和大脑发育。

插图（17）



胎教过的宝宝更优秀

胎教过的宝宝不爱哭。虽然它在饥饿、尿湿和身体不适时也会啼哭，但得到满足之后啼哭便会停止。受过胎教的宝宝每次听到孕妈妈的脚步声、说话声就会停止啼哭。孩子比较容易养成正常的生活规律。满月后就能养成白天醒、晚上睡的习惯。

受过胎教的宝宝能较早与人交往。宝宝出生 2 ～ 3 天就会用小嘴张合与大人“对话”，20 天左右就会逗笑，2 个多月就能认识父母，3 个多月就能听懂自己的名字。

受过胎教的宝宝 4 个半月时能认出第一件东西，6 ～ 7 个月时能辨认手、嘴、水果、奶瓶等。这样的宝宝能较早理解“不”的意思，早期学会服从“不”的孩子更懂事、更听话。他还会较早学会用姿势表示语言，会做“欢迎”、“再见”、“谢谢”等动作，也能较早理解别人的表情。

经过胎教和早教的孩子 9 ～ 10 个月时，就会有目的地叫爸爸妈妈。受过胎教和早教的孩子在 20 个月左右便能背诵整首儿歌，并且也能背数。入学后成绩也会比较优秀。

细节提醒

如果出生后不继续给宝宝以发音和认物教育训练，胎教与早教严重脱节，那么胎教的影响在宝宝6～7个月时就会消失。

受孕瞬间的胎教

每个爸爸妈妈都希望宝宝能继承他们的优点，那就要请注意，受孕瞬间正是关键的时刻。

在您选择好的最佳受孕日里，下班后早点回家，在和谐愉快的气氛中共进晚餐。饭后最好夫妻单独待在一起，一边听轻音乐，一边进行感情交流，可以体会对方的情感和需求，可以表达自己的感受，也可以共同回忆恋爱中的趣事，想一想未来的宝宝，当夫妻双方在情感、思维和行为等方面都达到高度协调时同房。

在同房的过程中，夫妻双方都应有好的意念，要把自己的美好愿望转化为具体的形象。带着美好的愿望和充分的激情进入“角色”，极大限度地发挥各自的潜能。让双方的情欲达到最高潮。女性达到性高潮时，血液中氨基酸和糖原能够渗入阴道，使阴道中精子获得能量加速运行，从而使最强壮、最优秀的精子与卵子结合。优质的受精卵发育的胎宝宝出生后不但没有疾病，而且会聪明、健康。

细节提醒

《景岳全书》指出：“男女交合应在时和气爽，情思清宁，精神闲裕”，也就是说男女交合时必须心情良好，才能为孕育优生打下良好的基础。

插图（18）

插图（19）

有的孕妈妈认为自己五音不全，没有音乐细胞，哪能给胎宝宝唱歌呢。其实，完全没有必要把唱歌这件事看得过于严格。要知道给胎宝宝唱歌，并不是登台表演，不需要什么技巧和天赋，要的只是孕妈妈对胎宝宝的一片深情。只要您带着对胎宝宝深深的母爱去唱，您的歌声对于胎宝宝来说，就一定十分悦耳动听。

细节提醒

孕妈妈不妨经常哼唱一些自己喜爱的歌曲，通过歌声把自己愉快的信息传送给胎宝宝。此外，孕妈妈唱歌的时候尽量使声音往上腭部集中，把字吐清楚，唱得甜甜的，您的宝宝一定会十分喜欢。

运动胎教——散步

散步是孕早期最适宜“孕妈妈”的活动。散步不仅可以帮助“孕妈妈”呼吸到室外的新鲜空气，调节自己的情绪，还可以提高孕妈妈的神经系统和心、肺功能，促进全身血液循环，增强新陈代谢和肌肉活动。

散步地点：散步最好选择在绿树成荫，花草茂盛的地方进行。这些地方空气清新，氧气浓度高，尘土和噪音都比较少，孕妈妈置身在宁静的环境里无疑对母、子的身心都将起到极好的调节。

散步益处：节奏相对稳定的步行，可以使腿部、腹壁、胸部及心肌运动加强，血管容量增大，血液循环加快，对身体细胞的营养，特别是对心肌的营养有很好的促进作用，长期坚持，对促进腹内胎宝宝的发育大有好处。

散步时间：早上一般选择日出之后，因为日出前空气中的有害物质较多，晚上一般选择7点以后，此时路上车辆相对较少。

细节提醒

如果“孕妈妈”怀孕前就不喜欢运动，那么大可不必在当了“孕妈妈”后勉强自己参加过多的运动。但散散步倒是不错的选择，在选择散步地点时，切记不可为了图方便，胡乱找个地方走走，这样不仅起不到锻炼身体的目的，相反还会对身体有害。

插图（20）

饮食起居处处皆胎教

胎宝宝在出生前就与孕妈妈之间存在着神秘的“感通”。孕妈妈的起居规律本身也是一种胎教。

饮食：饮食要规律，别挑食，保证一日三餐，营养均衡，定时定量。怀孕后，有些孕妈妈常常到了用餐时间会觉得没胃口；而另外一些的胃口却出奇的好；还有的孕妈妈孕期会对一些有特别气味的食物难以接受，比如不喜欢吃芹菜、蔥菜等蔬菜。其实，孕期这种“不喜欢”，都有可能直接传递给宝宝，在宝宝出生长大以后，会逐一反应到他的日常饮食中，或饮食不规律，又或者喜欢挑食等等。

睡眠：睡眠要有规律，不知道你有没有注意到，宝宝生下来可以分为两种类型一种是易养型，这种类型的宝宝生活极规律，早上 6 点半醒来，晚上 10 点左右睡觉，白天很少哭闹，饮食、睡眠都非常按时，而另外一种宝宝则白天比谁都睡得多，晚上比谁都有精神，饮食也是想吃就吃。瑞典的育儿专家认为新生儿的睡眠类型是怀胎十月时由孕妈妈决定的。

心情：保持好心情，别乱发脾气。“易养型”的宝宝，对新刺激的反应温和，看到生人爱笑，容易接受新事物。他们的孕妈妈在怀孕时多半心态平和，日常作息正常而有规律。而那些“麻烦型”的宝宝，容易哭闹，发脾气，他们的孕妈妈在怀孕期间可能工作环境很吵闹，又或者自己情绪起伏比较大，经常担心分娩和宝宝，处于一种焦虑的状态中。

细节提醒

早起型孕妈妈所生的宝宝，一生下来就有早起的习惯，而晚睡型的孕妈妈所生的宝宝也有晚睡的习惯。建议从这个时期开始，孕妈妈要有意识的改变一些自己的不良习惯，日常起居要有一定的规律。

宝宝性格爸妈定

我们知道，人的性格是在其社会实践过程中逐步形成的。尤其重要的是“人之初”的心理体验会为日后的性格形成打下了基础。

孕妈妈的子宫是胎宝宝的第一个环境，小生命在这个环境里的感受将直接影响到胎宝宝性格的形成和发展。如果这里充满爱、和谐、温暖、慈爱的气氛，那么胎宝

插图（21）

插图（22）

细节提醒

还要重视胎宝宝生长发育的另外一个环境——子宫外的环境，即孕妈妈所处的环境，包括工作环境、居住环境等，良好外环境，能使胎宝宝受到良好的感应，外界的色彩、音响和声乐，乃至无限美好的大自然的景色等，不仅使孕妇也得到了美与欢快的感受，同时也影响她腹中的胎宝宝。

改变都构成了新机体生长的化学环境。

物理环境：子宫内的温度、压力，母体的身体姿势和运动，以及体内外的声音等构成了胎宝宝生长的物理环境。

这两种环境直接和间接的刺激都会对胎宝宝的生理、心理发育产生有利或有害的影响。因此，孕妈妈孕期应摄取足够的营养，加强锻炼，预防疾病，有病时绝对不滥用药物，时刻保持良好的情绪，这样做会为胎宝宝的健康成长奠定坚实的基础。

孕1月营养胎教

补充充足的叶酸：这个月是胎宝宝神经管发育的关键时期。此时，如果叶酸摄入不足，可能引起胎宝宝神经系统发育异常。如果孕妈妈从计划怀孕就开始补充叶酸，就可有效地预防胎宝宝神经管畸形。

细节提醒

孕妈妈通常很难确定自己什么时候怀孕，所以必须从准备怀孕开始，就要注意补充额外的维生素及矿物质。

补充适量的铁：孕妈妈也应尽早补充铁，以预贫血及它所带来的不良后果。如果不注意铁的摄入，就很容易患上缺铁性贫血，并可能影响胎宝宝也患上缺铁性贫血。

此外，孕妈妈还需要补充足够的维生素。另外，补充充足的锌对胎宝宝器官的早期发育也很重要，同时有助于防止孕妈妈流产及早产。

孕1月忌讳食品

在这个月，孕妈妈一定要做到不抽烟、不喝酒、不喝咖啡。

忌抽烟：孕妈妈自己抽烟，或是吸入二手烟，对弱小的胎宝宝而言就像进入一个毒气室。烟里头的尼古丁，在吸入孕妈妈身体以后，会影响胎宝宝吸收营养、吸收氧气的能力，甚至对胎宝宝的脑部有害。很多报道都显示抽烟的妈妈生下的宝宝比较不健康，有些甚至导致怀孕初期流产。

插图（23）